

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Flammkuchen mit Pilzen

(1 Blech mit ca. 8-10 Probierportionen)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
300 g 5 TL 180 ml 1 TL 1 TL	Dinkel-Vollkornmehl Rapsöl Wasser Jodsalz Backpulver	<ul style="list-style-type: none"> alles zusammen in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten (per Hand oder mit den Knethaken des Handrührgeräts) Teig 5-10 Minuten in den Kühlschrank stellen
1	Zwiebel, rot oder weiß	<ul style="list-style-type: none"> schälen und in feine Ringe schneiden
150-200 g	Kräuterseitlinge oder Champignons	<ul style="list-style-type: none"> putzen/waschen und in feine Scheiben schneiden
1 Zweig	Rosmarin	<ul style="list-style-type: none"> waschen und abzupfen
etwas	Dinkel-Vollkornmehl	<ul style="list-style-type: none"> Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen und mit Backpapier auf ein Backblech legen
150 g etwas	saure Sahne Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> verrühren und mit einem Löffel gleichmäßig auf den Teig streichen Teig mit Zwiebeln, Pilzen und Rosmarin belegen
1 (große)	Karotte	<ul style="list-style-type: none"> waschen, ggfs. schälen, grob reiben und Raspel mitbacken oder roh als Dekoration für den fertigen Flammkuchen verwenden

Flammkuchen ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze backen

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Zwiebel:** Je nach Saison Frühlingszwiebeln, Spinat oder Mangold nutzen.
- **Statt Karotte:** Je nach Saison Zucchini, Rettich oder Rotkohl verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



FÖL
Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages